DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok I. **Nr. 11.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

ROZDZIAŁ I.

Historya Jiu-jitsu i jego zasady.

Tyle mamy doskonałych systemów ćwiczeń fizycznych, że nowe o tem dzieło pisać wydaje się zbytecznem. Jednakże autor pragnie przedstawić system, który z własnego doświadczenia uważa za najodpowiedniejszy w celu wykształcenia zdrowej i silnej budowy ciała.

I w istocie nie ma rasy, bardziej wytrzymałej na trudy — od japońskiej — czego przykładem wojna chińska w r. 1900, podczas której japońskie oddziały znacznie wyprzedzały w pochodach dzielnych żołnierzy amerykańskich. Japończycy nazywają wspomniany swój system Jiu-jitsu, co znaczy dosłownie: zaprawa mięśni; niedokładne to jednak i nie zupełnie odpowiednie określenie — jak poniżej zobaczymy.

Już w legendowej historyi Japonii istniała klasa szlachty, odpowiadająca mniej więcej europejskim rycerzom feudalnym. Ludzie tej klasy zwani Samurai, byli właściwymi wojownikami cesarstwa. Każdy z nich posiadał 2 miecze; szaejowcom wolno było używać

do walki tylko kijów i kamieni. Kasta tych rycerzy cieszyła się ogólnym szacunkiem na równi z najwyższą arystokracyą, a godność wojownika przechodziła z ojca na syna. Samurajowie nosili w bitwie tylko swe miecze — resztę ich mieczy dźwigali prości żołnierze. W czasie pokoju zajmowali się jedynie ćwiczeniami bojowemi. Uczyli się więc robić krótkimi lub długimi mieczami z bambusu, biegali, skakali i chodzili w zapasy. W skutek tych ćwiczeń i równoczesnego umiarkowanego życia wyrobili w sobie niezwykłą siłę. Podczas tego rodzaju ćwiczeń mógł oczywiście jakiś bystry zapaśnik wpaść na to, że przez przyciskanie pewnych mięśni, lub nerwów można sprowadzić ich chwilowe ubezwładnienie, niejako porażenie — a dalej, że można przełamać kij bambusowy bokiem wyprężonej dłoni, uderzając weń pod pewnym kątem. Wnioskowanie proste: jeżeli można ubezwładnić własną rękę, to można i komu innemu to uczynić, a zamiast kija bambusowego można złamać rękę przeciwnika.

Oto początki nauki Jiu-jitsu.

Nie trudno sprawdzić, jak bolesny jest tego rodzaju ucisk.

Wbij palce w ramię powyżej łokcia tak, aby się wbiły w mięśnie ponad środkiem kości: wielkim palcem ciśnij mięśnie do kości, równocześnie przyciskaj palcami równoległe wiązki mięśni i nerwów.

Każdy na swej ręce łatwo odnajdzie miejsce tych nerwów i mięśni i przekona się, jak łatwo można w ten sposób ubezwładnić ramię przeciwnika. Uczący się powinni na całem swem ciele wyszukiwać mięśnie, z którymi tak postępować można, a przy wprawie ujęcie takie niechybnie wykonają.

Głównem zadaniem Jiu-jitsu jest uzdolnienie słabszego człowieka do pokonania silniejszego i to własną siłą.

Przy pewnej bowiem wprawie w tego rodzaju ćwiczeniach przekonamy się, że ręka ściśnięta, podczas gdy mięśnie nie były naprężone, sprawia gwałtowny ból, gdy się ją zechce wznieść i wyprężyć. Ból jednak po chwili przechodzi. Ujęć, któreby trwały ból za sobą pociągały, używają Japończycy tylko w czasie obrony w groźnej potrzebie — nic więc dziwnego, że boksowanie wydaje im się bardzo brutalne.

Ostatnimi czasy porównywano często Jiu-jitsu z boksowaniem. Oczywiście Japończyk, walczący systemem angielskim lub amerykańskim z wprawnym bokserem, zostanie pobity, — walcząc jednak według zasad Jiu-jitsu, pokona najlepszego z bokserów pomimo mniejszego wzrostu i siły.

Przy drugiem, wyżej wspomnianem ćwiczeniu, należy silnie złożyć palce i uderzyć zewnętrznym brzegiem wyprężonej dłoni, uważać przytem należy, aby mały palec funkcyonował na równi z brzegiem dłoni, gdyż inaczej, przy silnem uderzeniu można go złamać. Żaczynać trzeba od bardzo lekkich uderzeń, n. p. o poręcz krzesła, i powtarzać to ćwiczenie 3—4 razy dziennie: po roku ćwiczenia złamać już można w ten sposób najtwardszy kij.

Każdy żołnierz, marynarz, lub policyant japoński przechodzi kurs Jiu-jitsu. Teraz, kiedy kasta Samurajów już nie istnieje, a do wojska powołują wszystkich Japończyków, nauka ta stała się przystępną dla każdego, nawet dla Europejczyków. Mylnie identyfikują Jiu-jitsu z zapasami. Do zapasów przygotowują Japończyków od 2 lub 3 roku życia, wybierając dzieci najodpowiedniej zbudowane, które po latach ćwiczeń wyrastają na atletów, i wzrostem o stopę przewyższają swych ziomków.

Tokio było przed paru laty widownią ciekawych zapasów. Do walki stanął słynny atleta z najdzielniejszym z pomiędzy Samurajów; każdy walczył swoim systemem — po 15 minutach walki atleta leżał na wznak, zwyciężony, choć był o stopę wyższy i 2 razy więcej ważył od Samuraja.

Wskutek takich rezultatów walka na płaską rękę zeszła do rzędu widowisk.

Jiu-jitsu jest bez porównania wyższym systemem kultury fizycznej. Stara ta umiejętność wymaga dokładnej znajomości anatomii, odpowiedniego odżywiania się, hydropatyi wewnętrznej i zewnętrznej, życia na wolnem powietrzu.

Podstawą wielkiej siły jest odpowiednie odżywianie się, na czem się Japończycy lepiej od nas znają — jedzą oni mało i rozsądnie.

ROZDZIAŁ II.

Zdrowy żołądek jest warunkiem siły. — Sposób odżywiania się Japończyków w zimie i w lecie.

Już dawni Samurajowie wiedzieli, że pierwszym warunkiem do osiągnięcia znacznej siły jest rozsądne i zdrowe pożywienie; — o mięso nie dbali, co ich różni od Chińczyków nawet po dziś dzień.

W roku 1895 polecił cesarz, aby specyalna komisya zbadała, czy spożywanie mięsa nie wpłynęłoby dodatnio na wzrost i rozwój sił jego poddanych. (Japończycy są, jak wiadomo, znacznie drobniejsi od szczepów rasy kaukazkiej).

Przekonano się wtedy, że Japończycy i siłą i odpornością przewyższali inne narody, pomimo, że jadali przeważnie tylko ryż, gotowany, lub sparzony, a przyrządzony zupełnie inaczej niż w Europie, lub Ameryce.

Mąki wcale nie używają. — Zamiast chleba wypiekają ryżowe placki, ziemniaki jadają niechętnie, — dla odmiany służy im tylko jęczmień i groch. Wody Japonii obfitują w nieliczne odmiany ryb; wprawdzie tylko trzy gatunki są jadalne, ale przyrządzane w rozmaity sposób, stanowią obok ryżu drugie najważniejsze pożywienie. Często podawane bywają ryby surowe, zazwyczaj jednak — suszone, a następnie gotowane z odrobiną soli. Uważają je za tak pożywne, że garść ryby suszonej z miską ryżu wystarcza ciężko pracującemu

robotnikowi na cały dzień. Owoców jadają wiele, z jarzyn zaś najwięcej: pomidory, cebulę, marchew i sałatę, oraz gotowane ogórki. Dla poznania wstrzemięźliwości Japończyków niech służy następujący przykład: w jednym z portów Japonii widziałem robotników, zatrudnionych ładowaniem węgla na okręt; gdy w południe przerwali pracę i zabrali się do posiłku, z ciekawością przypatrywałem się ich zapasom pożywienia.

Niektórzy mieli trochę ryżu, inni pomidory, jabłka, lub cebule, i to im miało wystarczyć na dalszych pięć godzin pracy, choć rano zjedli jedynie nieco ryżu z rybą suszoną, a wieczorem czekała ich skromna kolacya z ryżu, sałaty i jarzyn. Tego samego dnia zaproszono mię do bogatego japońskiego kupca. Siedzieliśmy, jak zwykle, w koło na podłodze, usługiwały 3 zgrabne służące. Porządek dań był następujący: naprzód czarka herbaty, której wciąż dolewano, potem ryba gotowana, ryż, sałata, pomidory, cebula, gotowane ogórki i selery; każdy z biesiadników otrzymał nadto talerzyk surowej tartej marchwi, następnie podano ryżowe placki i konserwy z owoców, nakoniec znowu herbata i papierosy. Z obawy, abym nie był głodnym po tych narodowych potrawach, wyrażono chęć posłania do hotelu po rostbeef, wolałem jednak nie profanować tak specyalnej uczty.

Mleka używają Japończycy niewiele; nie jadają mięsa, nie chowają też i krów, a masło sprowadzają z Ameryki, lub z Australii. W zimie jadają przeważnie ryby, a więc pokarm więcej ciepła wywiązujący, w lecie zaś ryż.

Taki posiłek wyda się nam może zbyt lekkim, Japończycy jednak twierdzą, że my zawsze zanadto obciążamy żołądek, przez co nam sił ubywa. Skutki dowodzą, że mają słuszność. Pokarmów mięsnych i ziemniaków nie używają nawet w zimie; przy nizkiej temperaturze ubierają się ciepło, a w ostateczności używają »hibatsi«, to jest małych piecyków przenośnych, opalanych węglem zarówno w dzień, jak i w nocy, tak latem, jak i zimą — które jednak wiele nie grzeją, a służą raczej do otrzymania na każde zawołanie wody gorącej do herbaty, lub ognia do fajeczki.

Podajemy poniżej spis pokarmów, jakie spożywa dorosły Japończyk:

w lecie:

Śniadanie: owoc, miseczka ryżu, trochę gotowanej ryby i herbata.

Obiad: owoce, albo jarzyny z małą ilością ryżu.

Kolacya: ryż z gotowaną rybą, rozmaite jarzyny surowe, lub gotowane i herbata.

W zimie:

Śniadanie: ryż z rybą suszoną, placki ryżowe, owoce, herbata, niekiedy jaja na twardo.

Obiad: ryż gotowany, owoce i herbata.

Kolacya: ryż i ryba gotowana, jaja na twardo, placki ryżowe, owoce w konserwie, herbata.

Ktoby wątpił o skutkach takiego sposobu odżywiania się, n'ech spróbuje na sobie a po paru tygodniach spostrzeże, jak znacznie mu sił przybyło, a nadto uniknie niestrawności i innych chorób żołądka, których Japończycy zupełnie nie znają.

Nauczyciele Jiu-jitsu udzielają swych nauk tylko pod warunkiem, że ich uczeń będzie się odżywiał ściśle według podanych wskazówek — gdyż to, jak twierdzą, jest niezbędne dla uzyskania siły i sprężystości.

ROZDZIAŁ III.

Ćwiczenia na wzmocnienie płuc i serca. — Najlepsze sposoby wyrobienia mięśni ramion.

Po zaprowadzeniu odpowiedniej dyety, przystępują uczniowie Jiu-jitsu do wyćwiczenia płuc i serca. Dla wzmocnienia płuc oddychają tak głęboko, że najniższe mięśnie brzucha poruszają się przy każdym oddechu; jeśli się to powtarza co rano przez kwadrans można się w krótkim czasie do tego przyzwyczaić. To samo ćwiczenie wzmacnia i serce (przyjmując naturalnie, że nie istnieje jaka wada wrodzona). Przy najbardziej forsownych ćwiczeniach nie powinno się męczyć serca. — Gdy bije niespokojnie, nauczyciel japoński, zbadawszy uderzenia, każe uczniowi położyć się na wznak z ramionami w bok z szeroko rozpostartemi nogami i oddychać powoli, a głęboko; po paru minutach uspokaja się serce. Tego rodzaju ćwiczenie tak wzmacnia serce, że każde męczące ćwiczenie z łatwością zniesie. Jednem z najważniejszych ćwiczeń w Jiu-jitsu jest tak zwana »Walka« (The Struggle).

Dwaj zapaśnicy stają naprzeciw siebie — ramiona wyciągają w bok, składają ręce dłonią w dłoń i przeplatają silnie palce; w pochylonej pozycyi opierają się o siebie piersiami, nogi w rozkroku. W tej pozycyi walczą: każdy pcha przeciwnika piersiami z całej siły, dopóki jeden drugiego w ten sposób nie przyprze do muru. W początkach nauki walka nie powinna trwać dłużej, niż 2 minuty; uważać przytem należy, aby serce zbyt silnie nie biło. Celem tej walki jest nie tyle zwycięstwo, ile wyrobienie mięśni, a szczególnie płuc i serca. Dlatego też często silniejszy zapaśnik ułatwia sam zwycięstwo słabszemu.

Teraz następują ćwiczenia ramion. Wszystkie sposoby opisane w tym rozdziale trzeba przejść w jednej lekcyi. Najpierw stają ćwiczący twarzami ku sobie w ten sposób, że prawe ich ramiona znajdują się naprzeciw siebie, — postępują o krok w lewo, podnoszą przytem o tyle prawe ramię w bok, że pięści znajdą się poniżej bioder i wewnętrzną stroną przegubu ręki cisną ramię przeciwnika

(ramiona muszą być przytem sztywne — mięśnie naprężone). Tem ciśnieniem ręki zwolna obraca jeden drugiego; napastujący postępuje przytem parę kroków naprzód, podczas gdy drugi zwraca się pod ciśnieniem, o ile możności nie ruszając nóg z miejsca, a opiera się tylko o tyle, aby oporem nie umożebnić pokonania. (Jest to bardzo ważnym warunkiem tego ćwiczenia). Po krótkim odpoczynku zmieniają ćwiczący role, powracając do pierwotnej pozycyi. Jeśli wystąpi przytem silne bicie serca i brak oddechu, trzeba natychmiast zaprzestać ćwiczeń i odpocząć. Przedramię ćwiczy się, postępując w ten sam sposób, tylko ucisk wykonywamy: 1. w łokciu, przyczem zginamy trochę rękę, 2. potem powyżej łokcia z wyprężoną ręką i 3. w ramieniu, znowu trochę zgiętem. Pamiętać należy, że ramię i przedramię winno się zarówno ćwiczyć, a lewą rękę tak często, jak prawą. Do powyższych ćwiczeń potrzeba 2 uczniów, istnieją jednak sposoby autogimnastyki.

Odetchnąwszy głęboko kilka razy, wyprostuj się i wyciągnij silnie naprężone ramiona skośnie w dół przed siebie tak, aby mocno zaciśnięte pięści znajdowały się poniżej pasa — a następnie podnoś ramiona zwolna w górę, jak gdybyś podnosił wielki ciężar. To opieranie się jest właśnie punktem najważniejszym i najskuteczniejszym ćwiczenia.

Gdy ramiona znajdą się powyżej głowy, odpocznij, a potem powoli je opuszczaj, w ten sam sposób. Następnie wyciągnij ramiona skośnie w dół obok siebie i jak w poprzedniem ćwiczeniu podnoś je ponad głowę i opuszczaj w dół. Ćwiczenia te wzmacniają znacznie płuca i serce, wyrabiają wielką siłę, bez używania ciężarków, zawsze jednak pamiętać należy o owem idealnym ciężarze i o oddychaniu głębokiem, bo to jest podstawą wyrobienia odporności mięśni.

Przy innym znów sposobie wyciągnij ramiona przed siebie skośnie w dół, zaciskając pięści, a wyprężywszy je obracaj zwolna całe ramię, lub też zginaj je w grzegubie tak, aby to odczuły mięśnie w całem ramieniu. Tak samo postępuj w położeniu ramion: w bok, wprzód, w pion i wstecz. Wszystkie te ćwiczenia znakomicie wyrabiają ramiona w krótkim przeciągu czasu.

Każdy uczący się Jiu-jitsa przerabia powyższe ćwiczenia, a przy pewnej pomysłowości wymyśla sam sobie nowe, n. p. zaprawia rękę szybkiem zaciskaniem i otwieraniem palców, lub też, złożywszy ręce silnie dłoń w dłoń na wysokości pasa z zaplecionymi palcami, stara się obrócić jedną ręką drugą jak najdalej potrafi, albo zgiąć ją w przegubie. Doskonały jest też taki sposób ćwiczenia: mocny kij (bambus) trzymaj oburącz (jedna ręka o 75 cm. odległa od drugiej) — drugi chwyta kij w pośrodku i stara się go wydrzeć. Następnie zmieńcie role, a po zmęczeniu odpocznijcie. Po tych wstępnych ćwiczeniach następuje walka (dos à dos) właściwie jestto zakończenie owej walki poprzednio opisanej.

Przeciwnicy stają zwróceni plecami do siebie, ręce wyciągają wzdłuż boków i splatają je dłonią w dłoń; następnie jeden z nich podnosi drugiego na plecach i trzyma w tej pozycyi, jak długo potrafi.

Ktokolwiek uczy się Jiu-jitsa powinien pamiętać, ażeby płuca, serce i mięśnie zarówno ćwiczyć i to z początku nie długo; najlepiej podzielić naukę na ranną i wieczorną. (C. d. n.).

Hygiena stroju *).

(J. K.) C. k. Rada szk. okr. m. Lwowa wydała okólnik, zabraniający uczenicom szkół ludowych i wydziałowych noszenia: gorsetów, wysokich, twardych kołnierzy, podwiązek i t. p. jako szkodliwych zdrowiu ubrań. Rozporządzenie to wywołało w szerokich kołach społeczeństwa stolicy należyte uznanie. Stanowisko c. k. R. S. O. uznano za słuszne. Podjęła ona akcyę w sprawie doniosłej, która i Sokolstwu nie powinna i nie może być obojętną, to jest w sprawie reformy stroju. Zagranicą sprawa ta już ma za sobą historyę. Towarzystwa gimnastyczne zdziałały tam już na tem polu bardzo wiele. Reforma codziennego stroju kobiet i mężczyzn jest dawno w toku znacznego rozwoju — agitacya w tym kierunku wielka w pismach fachowych gimnastycznych i codziennych.

Mamy właśnie w ręku Nr. 7. czasopisma »Kraft und Schönheit«, poświęconego sprawom wychowania cielesnego, którego treść stanowią trzy poważne artykuły, dotyczące reformy stroju kobiet i mężczyzn —

*) Mało jest ludzi, którzy zastanawiają się nad hygieną stroju — a jeszcze mniej tych — którzy hygienicznie się ubierają. Moda stała się dla wszystkich niemal regulatorem na tem polu — ona wszechwładnie rządzi strojem tak mężczyzny, jak kobiety i dziecka.

A jednak zdrowie ludzkie zawisło nie tylko od sposobu życia, nie tylko od pielęgnowania ciała gimnastyką, grami — sportami, kąpielą i t. p. — ale zarówno od sposobu ubierania się.

Hygiena stroju jest nieodłączną cechą tych wszystkich, którzy żyją hygienicznie — powinna więc również cechować sokołów — ćwiczeńców — którzy w idealnem pojmowaniu powinni być wcieleniem hygieny.

Zadanie sokolstwa w społeczeństwie jest wielkie.

Powstało ono „aby odrodzić naród cieleśnie“ — a więc dla krzewienia racyonalnej hygieny. Obowiązki sokolstwa polskiego nie mogą zamykać się w ciasnych granicach gimnastyki — na to bowiem naród nasz za ubogi. — Sokolstwo polskie spełnić ma wielką misyę „odrodzenia“ cielesnego i moralnego — nie może więc pominąć — żadnego momentu — który do celu tego prowadzi. Jednym z tych momentów jest działanie w kierunku uzdrowienia „mody“ — w tym też celu — otwieramy łamy „Dodatku“ dla „Hygieny stroju“.

(Przyp. Redakcyi).

i występujące ostro przeciw »modzie« — która w rozwoju swoim dochodzi wprost do rezultatów monstrualnych i niszczących ludzki organizm (sznurówka, kołnierze twarde i wysokie, boa i t. d.).

Artykuł pierwszy: »Unsere Kleidung« omawia genezę ubrań i twierdzi, że są one zupełnie niepotrzebnym wymysłem kultury, przynoszącym szkodę ludzkości. Gdyby skóra nasza potrzebowała jakiejś ochrony, tedy natura sama byłaby nas w tę ochronę wyposażyła.

Skoro zaś rodzimy się nago, widocznie więc sama skóra jest już dostateczną ochroną dla organizmu. Przekonują nas o tem ludy, żyjące w stanie pierwotnym, w klimacie podobnym do naszego — które przecież obchodzą się zupełnie bez stroju.

Ubranie sprowadziło stan fatalny. Dziś bowiem niema wprost ludzi zdrowych. Ochrona sztuczna skóry sprowadza zniewieściałość, wydelikacenie, przeszkadza w prawidłowem oddechaniu, w wymianie materyi i w wydzielaniu zapomocą potu części szkodliwych — następnie sprowadza drażliwość skóry, a z tem i drażliwość umysłu. Drażliwość ta i wydelikacenie organizmu spowodowały również zaniechanie pierwotnych prostych środków spożywczych, pobudza fantazyę do wyszukiwania różnych pokarmów i napojów, podniecających ciało i umysł.

W tem leży źródło wszelkich chorób.

Gdzie rzucimy okiem, nigdzie nie widzimy, ani w świecie roślinnym, ani zwierzęcym, sztucznej ochrony organizmu przed wpływem klimatu. Przyroda dała wszystkim organizmom ochronę, a jest nią zdolność zastosowania się do warunków klimatycznych, wśród których żyją.

Ludzka kultura, kierując się pseudoetyką — poszła wbrew naturze i wymyśliła ubranie. Dziś już mowy nie ma, aby ludzie zarzucili ten wymysł — a i organizm już zatracił swe pierwotne cechy. Jest on już wydelikacony do subtelności.

Chodzi jednak o to, aby przeciwdziałać bodaj w części tym zgubnym skutkom, którymi moda konsekwentnie dąży do znieprawiania organizmu.

Autor stawia naprzód pytanie: »Z jakiej materyi powinno być zrobione ubranie, aby jak najmniej szkodziło organizmowi«?

Odpowiada na nie twierdzeniem Dra Gustawa Jägera: »tylko naturalna wełna jest odpowiednim materyałem na ubranie, gdyż przyspiesza pocenie się skóry, przez co wzmacnia organizm«.

Ubranie powinno być pojedyncze (z jak najmniej warstw ułożone), inaczej wydelikaca ciało.

Następnym warunkiem dobrego ubrania jest przepuszczalność powietrza, a zwłaszcza światła. W braku tych warunków następują fizyczno-chemiczne niedomagania we krwi. Mianowicie z braku światła za mało wytwarza się czerwonych ciałek krwi

i następuje niedokrewność, blednica, która się objawia tak u mężczyzn, jak u kobiet.

Jedynym środkiem w leczeniu tej choroby są kąpiele słoneczne.

Aby ubranie przepuszczało powietrze musi być porowate (dziurkowate), aby zaś był dostęp światła do ciała musi być kolor jego biały, lub jasny; ciemny kolor bowiem nietylko nie przepuszcza światła, ale pochłania promienie ciepła i zatrzymuje przy skórze warstwę powietrza ciepłego, które wydelikaca ciało. Argument podnoszony za noszeniem ciemnych ubrań w zimie upadłby, gdybyśmy organizm więcej hartowali noszeniem ubrań porowatych, pojedynczych, tudzież częstemi kąpielami: słonecznemi, powietrznemi i wodnemi. Względy estetyczne przemawiają również za zaniechaniem ciemnego koloru. Wszak estetyka wzoruje się na naturze, a w naturze, gdzie tylko słońce roztacza swą dobroczynną działalność, nie widać barw ciemnych, lecz jasne i żywe.

W artykule drugim p. t. »Mode, Kleidung und Gesundheit« czytamy o reformie ubrań męskich: »Jak dziwnym wzrokiem patrzą ludzie na człowieka, który nie stosuje się do mody, nosi czapeczkę lekką zamiast ciężkiego kapelusza, koszulkę bez stojącego kołnierza i sandały zamiast, uciskających nogi, bucików.

Już niemowlę posłuszne jest zwyczajowi, gdy je matka krępuje pieluszkami, więc dziwakiem zwą tego, który w życiu późniejszem chce się uwolnić z więz cielesnych.

Na każdym kroku widzimy, jak w dni gorące ciężko kroczą ludzie i jak rujnują żołądek piciem nadmiernej ilości wody, piwa, kawy mrożonej i t. p. — bo w ubraniu ciasnem, ciemnem, twardem, gorąco do osłabienia. Na stu jeden pozbywa się mody, zrzucając stojący kołnierzyk, kamizelkę, buciki, a ubiera cienką, lekką koszulkę, sandały, lekkie jasne ubranie i czapeczkę, pozostałych zaś 99 pokazuje go palcami jako dziwaka. Już w wieku dziecięcym zaczyna się barbarzyństwo mody i prześladuje człowieka przez całe życie. Japończycy wychowują swe dzieci do 14. roku niemal nago, nic też dziwnego, że spotykamy u nich taki hart ciała i ducha.

U nas inaczej! U nas ubranie stanowi często o wychowaniu człowieka, o jego wartości — wszak przysłowie niemieckie powiada: »Kleider machen Leute«.

Zamiast ubrania hygienicznego, naturalnego, ubiera nas moda we fraki, cylindry, lakiery, podwójne stojące kołnierzyki, obcisłe tużurki — których naturalnym skutkiem zanik zdrowia.

Wysokie, stojące, twarde kołnierze przeszkadzają poceniu i hartowaniu się szyi, a następstwem tego są choroby gardła. Ludzie nie noszący twardych kołnierzy, n. p. majtkowie nie ulegają tym chorobom. W wojsku lądowem, które nosi czarne twarde kołnierze, po każdym uciążliwym marszu, wielu zapada na różne choroby.

Całem więc nieszczęściem, które moda sprowadza jest to, że zamiast dążyć do zahartowania ciała noszeniem wygodnych, porowatych ubrań — sprowadza wydelikacenie i sprawia, że ludzie skarzą

się w lecie na zbytnie gorąco, a w zimie na wielkie zimno. A przecież skóra jest najwłaściwszem i najlepszem ubraniem — trzeba tylko mieć o nią staranie. Kąpiele słoneczno-powietrzne, gry i zabawy na powietrzu w stroju pływackim, zimne tusze i t. p. zahartują ciało i umysł, który tak uzdolniony pozbywa się przesadnych reguł dzisiejszej pseudo-moralności, niezgodnej z hygieną«.

Do artykułu dodaje autor autofotografie, na których przedstawia własne stopniowe wyzwalanie się z mody i dochodzi do tego, że u siebie w pokoju przy pracy siedzi zupełnie nago.

W artykule trzecim Erfahrungen und Vorschläge zur Reformtracht insbesondere Unterkleidung des Weibes — podaje autorka, Martha Oppenheimer, usiłowania, jakie czynią w Niemczech celem zniesienia sznurówek i innych szkodliwych części stroju kobiecego, tudzież rezultaty, jakie już osiągnięto.

Sprawa ta jest obecnie w Niemczech bardzo aktualną a wiele magazynów damskich sprawia już stroje kobiece zreformowane. Z illustracyi podanych w artykule widać, że postawiono zasadę, »strój nie powinien krępować ciała«.

Koszula więc jest wolna, zamiast podwiązek u pończoch, wstrzymujących obieg krwi, wymyślono gumowe przytrzymywacze, które jednym końcem chwytają pończochę, drugim zaś przytwierdzone są do koszuli pod ramieniem.

Suknia z materyi lekkiej, przepuszczającej powietrze i światło, więc jasna, pod szyją wycięta, pozwala ciału na ruchy swobodne i rozwój prawidłowy. Takie stroje wyrabiają i zaczynają nosić Niemki.

U nas dotychczas panuje wszechwładnie moda. Wprawdzie płeć piękna nosi w lecie suknie przeźroczyste, wystawiając swe wdzięki na działanie dobroczynne powietrza i słońca, ale brak w tem konsekwencyi, gdyż rogowa sznurówka krępuje ciągle jeszcze tułów nielitościwie, psując naturalne formy ciała i sprowadza blednicę i różne przypadłości żołądka, płuc i t. p. W Niemczech społeczeństwo samo doszło już do przekonania, że moda zeszła na manowce, zaczyna się więc z jej więzów uwalniać — u nas, jakkolwiek rozumieją to wszyscy dobrze, to dopiero pierwsza Rada szkolna okręgowa lwowska przystępuje do akcyi sanacyjnej.

Ale to dopiero początek i część tej akcyi. Zreformować należy także i strój męski. I tu należy również zacząć od szkół. Wszak najbardziej może urągającym hygienie ciała jest mundur gimnazyalny.

Na każdym kroku widzimy młodzież zwłaszcza z klas wyższych w mundurze obcisłym, często w sznurówkach, o szyi podniesionej, obciśniętej kołnierzem stojącym. To także moda! — A początek tej modzie dała niestety nasza najwyższa magistratura Rada szkolna kr., wprowadzając mundurki nie kierowała się względami hygienicznymi, ale moralnością, której jednak mundurkami wcale nie naprawiła.

Dobrze by się stało — gdyby ta sama Rada szkolna krajowa — idąc za przykładem swej podwładnej instytucyi, R. Sz. O., kierując

się temiż samymi względami, co ona, przystąpiła do zniesienia owych mundurków, ewentualnie zajęła się ich reformą na korzyść zdrowia młodzieży.

Również gniazda Sokole powinny zająć się akcyą, rozpoczętą przez R. Sz. O. m. Lwowa, a przedewszystkiem grona nauczycielskie wpływem swoim niech domagają się takich samych reform w szkołach swoich siedzib i rozpoczynają reformę od swoich uczniów, uczenic członków i członkiń, uczęszczających na gimnastykę.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

d) wsiady.

1. wsiad zawrotny w lewo na kark (ryc. 41) ćwiczący wykonywa zamach zawrotny w lewo, poczem rozkracza nogi i dosiada w rozkrok na kark konia.

2. wsiad zawrotny w prawo do siodła (ryc. 42) ćwiczący wykonywa zamach zawrotny w prawo, przenosi ciężar ciała na lewą rękę, rozkracza nogi i, puszczając prawą rękę, dosiada do siodła.

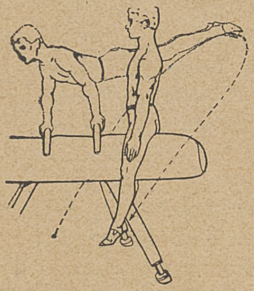


Fig. 41.

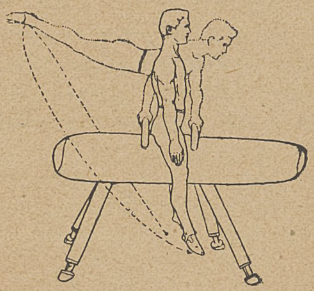


Fig. 42.

3. wsiad zawrotny w lewo na grzbiet konia (ryc. 43) ćwiczący z zamachu zawrotnego w lewo odtrąca się silnie rękami od łęków, a puszczając obie ręce i rozkraczając nogi dosiada na grzbiet konia.

4. wsiad zawrotny nożycowy w prawo, na grzbiet konia, ćwiczący wykonywa zamach zawrotny w prawo, obraca się w lewo, rozkracza nogi i, puszczając ręce, dosiada na grzbiet konia. Ćwiczący zwrócony tyłem do karku konia.

5. nożyce zawrotne (zmiana siadu) (ryc. 44) ćwiczący ze siadu rozkrokiem w siodle ujmuje podchwytem oburącz za łęk przed sobą, podnosi nogi obie nieco wprzód, poczem wykonywa zamach zawrotny (nogi spojone i proste, krzyże w łuk wygięte), przekrzyżowuje nogi, puszczając ręce, obraca się i dosiada napowrót rozkrokiem do siodła = tyłem do pierwotnego siadu.



Fig. 43.



Fig. 44.

6. zesiad zawrotny w lewo (ryc. 45) ćwiczący ze siadu w siodle ujmuje podchwytem za łęk przed sobą, podnosi nogi nieco wprzód, wykonywa zamach zawrotny i doskakuje na ziemię po lewym boku konia

e) odmachy.

1. odmach zawrotny w prawo (ryc. 46); ćwiczący z rozbiegu wykonywa zamach zawrotny w prawo, w chwili gdy się unosi ponad koniem, odtrąca się rękami i doskakuje wstecz na ziemię poza konia, czołem do końca grzbietu konia zwrócony.

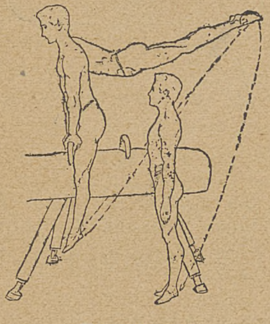


Fig. 45

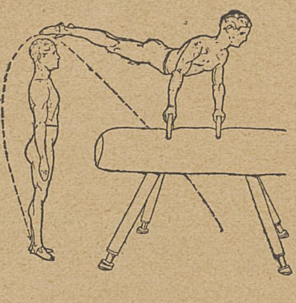


Fig. 46

2. odmach zawrotny ze siadu: ćwiczący ze siadu rozkrokiem w siodle ujmuje oburącz podchwytem za łęk przed sobą, podnosi nieco nogi do przodu, wykonywa zamach zawrotny, w chwili gdy się unosi ponad koniem, odtrąca się rękami i doskakuje wstecz poza konia na ziemię.

3. odmach zawrotny z postawy na koniu: ćwiczący stojąc prosto na grzbiecie konia, zwrócony czołem do karku konia, ujmuje oburącz podchwytem za łęk, odbija się stopami od konia, wykonywa zamach zawrotny i, odtrącając się rękami, doskakuje wstecz poza konia.

Odmachy łączymy też z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem (w prawo, lub lewo) tuż przed doskokiem na ziemię).

f) półkole.

Półkole zawrotne w prawo (ryc. 47): ćwiczący z podporu przodem — leworącz na karku konia, praworącz obróconym chwytem na przednim łęku — wykonywa przemach zawrotny w prawo na drugą stronę konia, dochwytuje leworącz za łęk tylny, w podpór przodem i bezpośrednio łącznie wykonywa przemach kuczny obunóż ponad siodło do podporu tyłem.

Analogicznie przeciwnie w lewo.

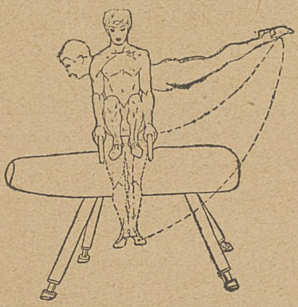


Fig. 47.

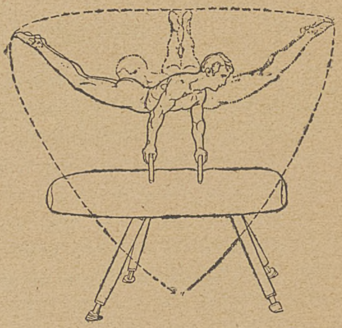


Fig. 48.

g) koło.

Koło zawrotne w prawo (ryc. 48): ćwiczący z podporu przodem (tak samo, jak przy półkolu) wykonywa przemach zawrotny w prawo do podporu przodem na obu łękach poczem bezpośrednio łącznie wykonywa dalszy przemach zawrotny w prawo ponad kark konia do zeskoku na ziemię.

Gimnastyka dziewcząt.

Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

7. Bieg i skok.

Jak: pochód i skok.

8. Pochody (biegi) i obroty.

1. krok lewą + koło wywijadłem wprzód;

2. $1/_2$ obrotu na lewej nodze w stronę prawą + krok prawą wstecz — bez koła.

3. $1/_2$ obrotu na prawej nodze w stronę prawą + krok lewą wprzód + koło wywijadłem wprzód i t. d.

Podobnie z obrotami w lewo.

---

1. krok lewą w bok + koło wywijadłem w bok Fig. 5.
2. zakrok prawą — bez koła;
3. $1/_2$ obrotu w prawą stronę do wykroku w prawo;
4. krok prawą w bok + koło wywijadłem w bok;
5. zakrok lewą — bez koła;
6. $1/_2$ obrotu w lewą stronę — do wykroku w lewo i t. d.

---

8. Pochód — obrót — skok.

1. krok lewą w bok+koło wyw. w bok Fig. 5.
2. zakrok prawą — bez koła.
3. skok w zakroku+koło wyw. wprzód.
4. $1/_2$ obrotu w prawą stronę — bez koła.
5. krok prawą w bok+koło wyw. w bok.
6. zakrok lewą — bez koła.
7. skok w zakroku+koło wyw. wprzód.
8. $1/_2$ obrotu w lewą stronę — bez koła i t. d.

---

9. Skok — obrót — skok — obrót.

W postawie wykrocznej, lub skrzyżnej.

1. skok z miejsca+koło wywij. wprzód.
2. $1/_2$ obrotu — bez koła.
3. skok na miejscu+koło wywij. wprzód.
4. $1/_2$ obrotu — bez koła.

To samo: wywijadłem koło wstecz.

— „ „ wprzód (ram. skrzyż.).

III. Pląsy.

1. Pląs zmienny suwany (6-cio taktowy).

1. krok lewą+koło wywij. wprzód.
2. prawą dostaw — bez koła.

3. krok lewą — bez koła.
4. krok prawą + koło wywij. wprzód.
5. lewą dostaw — bez koła.
6. krok prawą — bez koła, i t. d.

2. Pląs zmienny skoczny.

Jak suwany tylko każdy krok i sun wykonać skocznie.

3. Pląs chwiejny suwany (6 takt.)

1. krok lewą + koło wyw. wprzód. + pr. nogę podn. wypr. wstecz.
2. zakrok prawą — bez koła + lewą wznieś wprzód.
3. krok lewą — bez koła + pr. nogę podn. wypr. wstecz.
4. krok pr. + koło wywij. wprzód + l. nogę podn. wypr. wstecz.
5. zakrok lewą — bez koła + prawą wznieś wprzód.
6. krok prawą bez koła + l. n. podn. wypr. wstecz, i t. d.

Kronika.

Gimnastyka płuc. W Lipsku wprowadzono do szkół systematyczne ćwiczenia »głębokiego oddechania«, wyznaczając na to w tygodniu odpowiednią ilość czasu. Reforma ta jest wynikiem mylnego dziś, a powszechnego w Niemczech zapatrywania na zadanie gimnastyki. W dzisiejszem pojmowaniu Niemców ma gimnastyka na celu dostarczenie »zdrowemu« już ciału: podostatkiem ruchu — dla wyrobienia siły i pięknych kształtów, nie troszcząc się wcale o zdrowe płuca i serce. Dlatego też niektórzy gimnastycy niemieccy polecają wycieczki i zabawy jako jedyny środek do należytego rozwoju płuc i serca. Wprowadzenie jednak większej liczby wycieczek i zabaw do szkół natrafia na dwie ważne przeszkody: pierwszą jest brak czasu i odpowiednich sił nauczycielskich, drugą o wiele ważniejszą, jest to, że wycieczki i zabawy odpowiednie są tylko dla tych, którzy mają zdrowe płnca, przyzwyczajone do normalnego oddechu. Czy jednak zdrowe płuca są u dzieci szkolnych normą powszechną! Niestety nie! Nasze modne życie i ludzka głupota, działają tu wprost niszcząco.

Siedzenie długiemi godzinami w zgiętej pozycyi, zwęża nietylko płuca, lecz przyzwyczaja je także do powierzchownego oddechu, który w tych warunkach zdaje się być dla organizmu pozornie wystarczającym, trwając jednak dłużej, pociąga za sobą złe następstwa, gdyż odświeżanie krwi staje się niedostatecznem. To znów powoduje choroby takie, jak: bladnicę, niedokrewność, bole głowy i w. i., a części płuc, do których powietrze nie dochodzi, tracą powoli zdolność rozszerzania się, w końcu, przy dłuższem trwaniu takiego życia, elastyczność ich zupełnie zanika i stają się poddatnym gruntem dla chorób piersiowych.

Szczególniej dziewczęta, które ze względu na przyzwoitość i skromność nie mogą poza szkołą oddawać się wesołym zabawom tak, jak chłopcy — tem mniej mają sposobności wentylowania swoich płuc - w dodatku tę odrobinę energii jaką w piersi swojej posiadają niszczy zazwyczaj sznurówka.

Dla takich więc płuc nie wystarczą wycieczki i zabawy. Dzieci takie muszą naprzód nauczyć się prawidłowo oddechać i dlatego właśnie władze szkolne lipskie — zrozumiawszy doniosłość gimnastyki płuc — wprowadziły systematyczne ćwiczenia »głębokiego oddechu«. *F. K.*

Hartowanie ciała. Na walnem zgromadzeniu niemieckiego Towarzystwa hygieny ludu, miał Dr. Hecker z Monachium odczyt »O hartowaniu ciała», na którem wyrzekł zdanie, że znaczenie zimnej wody, jako środka hartującego ciało, jest często przeceniane.

»Kąpiele słoneczne w połączeniu z ćwiczeniami gimnastycznemi są naturalnym środkiem do pobudzenia czynności skóry, one to hartują ciało i czynią je odpornem na wszelkie przeziębienia, a nie woda«.

Prelegent zebrał swoje wywody w następujące zasady:

1. Przyzwyczajając się do przebywania w każdej temperaturze powietrza, możemy ciało zahartować lepiej, niż procedurą wodną.

2. Jedynym środkiem hartującym są kąpiele słoneczne na wolnem powietrzu i w pokoju.

3. Kąpiele takie wraz z boiskami gimnastycznemi i miejscami do leżenia, powinny towarzystwa hygieny ludu urządzać wszędzie, a w pierwszej linii przy urzędach gminnych w miastach i po wsiach, przy większych zakładach przemysłowych dla robotników, przy kasarniach i t. d.

4. Właścicieli letnich zakładów kąpielowych należy zachęcać do zakładania miejsc do kąpieli słonecznych, boisk do gimnastyki i do odpoczynku, przy swoich zakładach.

5. Towarzystwo hygieny ludu powinno żywem słowem i drukiem pouczać, że codzienne dwurazowe pokojowe kąpiele słoneczne, mają trwać od 15 – 30 minut.

6. Aby przeciwdziałać zgubnym wpływom szkoły na zdrowie, powinno się dążyć do zaprowadzenia kąpieli słonecznych przy szkołach.

Do nauki gimnastyki należy polecać lekkie ubrania, a jeszcze lepiej ubrania kąpielowe: dla chłopców »pływki« — dla dziewcząt stroiki kąpielowe.

F. K.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.